

2022  
(令和4年)

3

No.1157

IIDA CITY  
広報

# いいだ



【特集】

飯田駅前プラザ(仮称)が  
5月中旬にオープンします

#### 飯田市公民館に感謝を込めて

現在の飯田市公民館は1976年に完成し、長年にわたり教育、文化活動の場となっていました。このたび、飯田駅前プラザ(仮称)内に移転し、引き続き市民の皆さんの活動拠点として、新たなにぎわいを生み出します。



# 飯田駅前プラザ(仮称)が 5月中旬にオープンします

飯田駅前の旧ピアゴビルは、吉川建設(株)が取得し、設立した管理運営会社「飯田駅前プラザ(株)」によって改修が行われ、「飯田駅前プラザ(仮称)」として生まれ変わります。生鮮食料品も扱うドラッグストアなどのテナントや、市民活動を支援する公共機能が入り、その相乗効果で中心市街地の魅力を高め、新たなにぎわいを創り出します。「出会い」「共感」「協働」の場として、ぜひお立ち寄りください。



## 施設全体概要

5F	テナント
4F	吉川建設(株)
3F	公共空間
2F	公共空間
1F	ツルハドラッグ
B1F	駐車場

外観イメージ

提供：飯田駅前プラザ(株)

●問い合わせ／飯田市公民館 内線4210

## 2階・3階は誰もが集い、学び合うことができる空間

2階・3階は、飯田市が借用して、飯田市公民館、図書館分室、学習支援室、多文化共生や女性活躍、多様な市民活動を応援する市の部署のほか、平和学習を進める平和祈念館などを設置します。

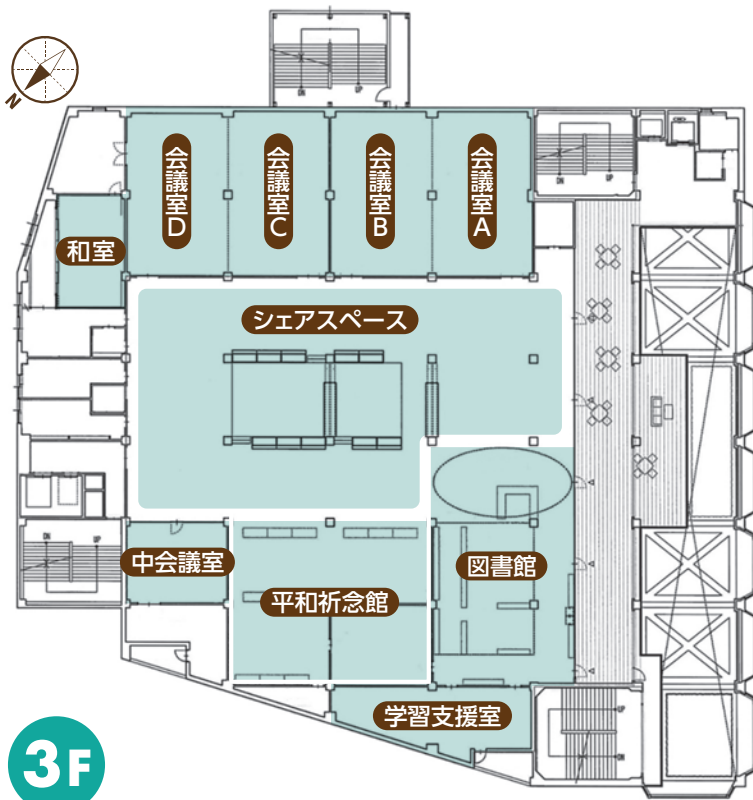
「ヒト」「モノ」「コト」が集まり、学び合い、交流し合う中から地域を元気にする活動が生まれる「創発の場」にしていきます。

市民の皆さんが、親しみとともに立ち寄っていただける施設となるよう、5月中の開設に向けて準備しています。



提供：飯田駅前プラザ(株)

提供：飯田駅前プラザ(株)



## 落ち着いた空間

「シェアスペース」をはじめとして、3階では落ち着いた雰囲気の中で学びを深められます。研修会や展覧会もできる「会議室」もあります。

「図書館」は、趣味、部活や進路など若者が知りたいことの学びを深められる本も配置します。また、セルフ貸出機で本を借りることができます。

「平和祈念館」は、戦争遺品を展示し、いつでも平和や人権について学ぶことができる場所です。

「学習支援室」では、民間の団体などと連携して、児童・生徒の学習活動を個に寄り添って支援します。

提供：飯田駅前プラザ(株)



## にぎわいのある空間

自由に立ち寄れる「フリースペース」や、活動の成果を発表できる「多目的ホール」（100人ほど収容）があります。

「談話室」ではリビング風の部屋から地域の魅力発信、「調理室」は調理中の様子を動画配信、「XR室<sup>(※1)</sup>」は飯田ならではのバーチャル映像を体験できるなど、デジタル情報発信の拠点ともなります。

1面が鏡張りの「リハーサル室」では、ダンス、ヨガ、演劇の練習などさまざまな用途でご利用いただけます。

「音楽練習室」は、パート練習などに最適です。

(※1) 現実世界には存在しない情報を表現・体験できる技術の総称。VR(仮想現実)、AR(拡張現実)など

●これらは2月時点の内容です。完成後、改めて広報いいだや市ウェブサイトでお知らせします。



# 現代版 養生訓

## 睡眠のすすめ

睡眠は食事や運動と並んで健康を支える大切な要素のひとつです。睡眠中は、ただ体を休めるだけではなく、心身の修復や記憶の整理をしています。しっかり眠ることで治ってしまう体の不調もたくさんあります。逆に睡眠不足は、自律神経系、内分泌系、代謝系へ複雑な影響を及ぼし、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めると考えられています。

下げるホルモンであるインスリンの効きやすさが約20%低下します。長く続けば糖尿病が悪化してしまう可能性があります。また、睡眠不足のときには食欲が増してしまうそうです。4時間睡眠を2日間続けると、10時間睡眠の時に比べて食欲を増進させるグレリンという物質の血中濃度が約3割増加し、食欲を抑えるレプチンの血中濃度は約2割低下します。なお、生理的に必要な睡眠時間は個人差が大きいので、睡眠時間が10時間必要という意味ではありませんのでご注意ください。



飯田市立病院  
〒395-8502 飯田市八幡町438  
TEL.0265-21-1255



市立病院 総合内科  
塚田 恵 医師

性が低下し、病原体を排除する抗体を作るT細胞の働きを助けるIL-2（インターロイキン2）の産生も抑制されて免疫力の低下を招きます。コロナ禍では大問題ですね。ついついスマホなどを使いすぎてしまうなど、寝るのが夜遅くなってしまうこともありますが、気を付けたいですね。

Vol.14

## 市長室から

市長 佐藤 健

サウイフモノニ



小5の次男との「寝る前読書」で、年末から年明けにかけて読んでいたのが「ドリトル先生航海記」（福岡伸一訳）。本編を夢中になって読んだのはもちろんですが、次男には読み聞かせできなかった。「訳者あとがき」を、なるほどと思って読みました。

それから、あとがきを讀むまで、不覚にも「ドリトル」が「Dorritol」(ほとんど何も知らない)であることに気付いていませんでした。ドリトル先生は、何も知らないどころか、難破して漂着したクモサル島で担ぎ上げられて王様になると、道路や下水道などのインフラ整備から子どもの病気の治療まで、昼夜分かたず、東奔西走、全力を尽くします。

この感じ、どこかで……と思ったら、「雨ニモ負ケズ」でした。ドリトル先生の軽やかでどこかとぼけた感じと宮沢賢治とは、似ても似つかないようには思いますが、私は二人に通ずるものを感じ、そして、少しでも近づきたいと思ったことでした。





先月の 橋場久司 さん(東野)からのリレー

### 学びの宝庫、飯田

～ 大学生からのメッセージ ～

No.86

#### 学輪IIDA全体会公開セッションに参加して

豊橋技術科学大学建築・都市システム学系4年

渡邊拓実 (愛知県豊橋市出身)

1月22・23日にオンラインで開催された学輪IIDA全体会に参加しました。

「地域(内部)の知」と「大学(外部)の知」の交わる機会を通じて、持続可能性のある地域や社会の在り方の検討や、多様な主体や幅広い世代の連携と協働の必要性を改めて感じました。それと同時に、コロナ禍において変わりつつある社会に対応するための取り組みや持続可能な地域の実現のための活動、それに対する飯田市の地域全体のモチベーションの高さから、地域のことを地域の住民が考えることの大切さを知ることができました。

人口減少社会において、地域活性化の担い手として、地域住民に加え、住んではいないけれどもその地域と多様にかかわる「関係人口」が地域を支えていくのだと感じました。

元々ある地域の良さを生かすことと、社会の変化に順応することの両立の実現を、この学輪IIDAという「知のネットワーク」形成の場が支えていると感じ、その機会に参加させていただけたことに大変感謝しています。



全体会に参加する渡邊さん

公園、体育館、駐車場などの施設は有効に使われているでしょうか。現在の使用制限の見直しをする議論の場など、柔軟性を含んだ活用方法を考えることは、飯田市に新しい施設を造るほどの変化を与えることだと思います。過去のさまざまなトラブルが理由で使用制限が増えてしまったケースもあると聞きます。施設のある地域に暮らす住民が運営管理に加わることで、地域住民

毎月市民の皆さんに、

1. 私の健康法
2. 感動したこと
3. 今がんばっていること
4. まちづくりへの提言

以上の項目から選んで

語っていただき、

次の方にバトンタッチする

「リレートーク」です。

次はあなたの番かも…

に愛され、多様性を持った豊かなまちづくりにつながる気がします。それぞれの地域にとって魅力的な施設が増えることは、住民にとってもうれしく、飯田市全体の価値も上げることにつながるのではないのでしょうか。



### まちづくりへの提言

井坪竹男さん(上郷)

### ぼくのゆめ わたしのゆめ

#### 自分らしさをひき出すために

やだ ひより 矢田陽依さん (丸山小6年)

私は、将来パーソナルカラリストになりたいです。パーソナルカラリストとは、その人に似合う色を診断する人のことです。

なぜこの仕事をしたいかという、自分が診断した人達が、自分に似合う色を知って、そこからもっと服とかに興味を持って好きになって、かわいくなったり、かっこよくなったりしてほしいからです。

また、似合う色だけでなく、似合う服やかみの色も診断できたらいいなと思っています。



# 市役所発 くりしりの情報



お知らせ

## 飯田市の新型コロナウイルス ワクチン接種

新型コロナウイルスの3回目接種（追加接種）が始まりました。また、新たに接種を希望される方の接種も行っています。▼これから12歳になる方 誕生日を迎えた翌月に接種券をお送りする予定です。お手元に届きましたら、接種をご検討ください。

▼新たに接種を希望される方（初めて接種する方、2回目を接種していない方）

3回目接種を行っている医療機関にご相談ください。

※接種できる医療機関は、本紙16ページをご確認ください。

### ▼3回目接種

2回目接種日の早い方（18歳以上の方）から順次、接種券付き予診票をお送りしています。

※最新の情報や詳細は、お問い合わせいただくか、市ウェブサイトをご確認ください。

### 市HP

ワクチン接種

検索

### ID

224587

検索

### ▼問い合わせ

飯田市コロナワクチンコールセンター  
☎0265(22)4585

## 子育て世帯への感染症特別支援金

新型コロナウイルス感染症の感染が急拡大する中、子育て世帯への負担や不安を軽減することを

目的に、臨時的な支援金を給付します。

この給付金は、申請が必要となる場合があります。申請期間間近ですのでご注意ください。

### ▼対象児童

基準日（令和3年12月31日）時点で飯田市に住民票がある中学生以下の児童

### ▼対象者

基準日（令和3年12月31日）時点で飯田市に住民票があり、対象児童と同居し、養育している方

### ▼給付金額

児童1人につき1万円

### ▼申請が不要な方

対象者となる方で、次のいずれかに該当する方は申請不要です。

- 児童手当の認定を飯田市から受けている方
- 令和3年度子育て世帯臨時特別給付金を飯田市から受給された方

### ▼申請が必要な方

対象児童と児童手当受給者が別居している場合は、対象児童と同居する方からの申請が必要です。該当される方には申請のご案内を送りしていますので、ご確認の上、申請してください。

### ▼給付時期

- 申請が不要な方

2月28日（月）、児童手当や臨時特別給付金と同じ預金口座に振り込みましたので、預金通帳などをご確認ください。

- 申請が必要な方

審査で支給対象と決定した後に振り込みます（申請から2週間程度、毎週月曜日）。

### ▼申請期限

3月18日（金）

### 市HP

子育て 特別支援金

検索

### ID

90669

検索

### ▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係  
内線5737

## 飯田不動産相談室株式会社

住居 買取 土地 (査定無料)

宅地分譲できる農地もさがしています  
**売却物件募集**

飯田駅前 交番斜め前

☎0265-38-9080

査定依頼はWEBから24時間受付可能です。



〒395-0052 飯田市元町5424番地22  
長野県知事免許(1)第5532号/(公)長野県宅地建物取引業協会会員

エレガントなめぐり愛

丘の上の会員制結婚相談所  
飯田成婚セクレタリー

<https://iidakekkon.jp/>  
まずはWEBをチェック!

Produced by 飯田不動産相談室(株)

広告欄



## 大人数でも安心な会食 応援します

感染防止と経済活動の両立に向けて、10人以上の会食（飲酒を伴う宴会やカラオケ含む）をする方に簡易検査キットをお配りします。

### ▼対象

- 次の全てに該当する方で、5月31日(火)までの間に会食を実施する方
- 1グループ10人以上で会食を実施する方
- 「信州の安心なお店」認証店の内、市内の「ワクチン・検査パッケージ」登録店を利用する方

### ▼会食実施前後の流れ

- ①お店に1グループ10人以上の予約を入れる。
- ②代表者（申込者）が会食7日前までに簡易検査キットを申し込む。
- ③申込者は、届いた人数

分の簡易検査キットを同席者全員に配布し、会食当日、入店までに検査する。

- ④検査結果を「検査結果報告書」に記載する。
- ⑤入店時に「検査結果報告書」を提示して、お店のサインをもらう。
- ⑥会食終了後、検査結果報告書、アンケート用紙、未使用の簡易検査キットを返信用封筒へ入れて郵送で提出する。

### ▼申込方法

市ウェブサイトまたはFAXでお申し込みください。  
※FAXの場合は、自治振興センターで申込書をお受け取りください。

**市役所** 簡易検査キット  
ID 2022001  
検索

### ▼問い合わせ

商業・市街地活性化課  
商業流通係  
内線 4651  
FAX 0265(24)6263

## 新成人の消費者トラブル にご注意ください

民法改正により4月1日から成年年齢が18歳となります。

成人になると、親などの同意がなくても、自分の意志で契約ができた、高校生でもローンを組んだり、クレジットカードを作れたりするようになります。

未成年者の場合は親などの同意がない契約を取り消すことができませんが、成人は、民法の「未成年者取消権」に基づく取り消しができません。

保護がなくなつたばかりの高校・大学在学中の新成人をターゲットにした悪質商法によるトラブルにも巻き込まれないようご注意ください。

契約や買い物は、しっかりと「考えて」から。お困りの方はご相談ください。

**市役所** 消費生活センター  
ID 89907  
検索

### ▼相談・問い合わせ

飯田市消費生活センター  
0265(22)4530

## 農薬の飛散防止を 徹底しましょう

農薬の散布が始まる季節となりました。

農薬は使用方法を誤ると、人の健康、周囲の生活環境に影響を及ぼす恐れがあります。

学校や公園などの公共施設や、住宅地周辺の農地で農薬を使用するときは、飛散防止を徹底しましょう。

### ▼徹底事項

- 農薬使用前に、周辺に住む皆さんに農薬を使用することを周知してください。
- 農薬使用時は風向き、ノズルの向きに注意し

## 広告欄

飯田・お練りまつり  
お練りまつりの  
観光みやげ品  
和菓子・洋菓子  
フルーツケーキ等  
パッケージ  
承ります！

可愛い形、美しい色は、  
みんなを笑顔にする。

デジタルパッケージ製作！  
小ロット対応・1個から承ります。  
オリジナル形状・オリジナルデザインで！

UNIPRINT  
0120-19-7349  
http://www.uniprint.co.jp  
E-mail: info@uniprint.co.jp

企画総合印刷  
販促TOOL  
店舗装飾  
パッケージ  
サイン看板

てください。

○病虫害の発生しにくい適切な土づくりや施肥を実施するなど、農薬使用の回数をできる限り減らしてください。

○農薬を使用した日時や場所を記録し、一定期間保管してください。

**市役所** 農業散布  
ID 90283  
検索

### ▼問い合わせ

農業課 生産振興係  
0265(21)3217

### 動物を飼育している皆さんへ

次の動物を飼育する場合は、目的や頭羽数に関係なく、毎年必ず県知事に飼育状況を報告しましょう。

▼報告が必要となる動物とその動物が関連する主な家畜伝染病

○ウシ、スイギュウ、ブタ、ヒツジ、ヤギ、シカ、イノシシ  
□蹄疫など

○ブタ、イノシシ  
CSF (豚熱)、ASF (アフリカ豚熱) など

○ニワトリ、アヒル、キジ、ホロホロドリ、ウズラ、ダチョウ、シチメンチョウ  
高病原性鳥インフルエンザなど

○ウマ  
馬伝染性貧血など

※報告方法は、飯田家畜

保健衛生所にお問い合わせください

市HP 愛玩動物

ID 90091

検索

▼報告・問い合わせ

○報告・問い合わせ

飯田家畜保健衛生所

(県飯田合同庁舎)

☎0265(53)0440

○問い合わせ

農業課 生産振興係

☎0265(21)3217

### 児童扶養手当3月期支給日

児童扶養手当は、ひとり親家庭の方に支給される手当です。申請された口座に1月～2月分を振り込みますので、支給日以降にご確認ください。転居や婚姻などで状況に変化があった場合は、早めにご手続きしてください。

▼対象

児童扶養手当受給者

(ひとり親家庭として

申請、登録済みの方)

▼支給日 3月11日(金)

市HP 児童扶養手当

ID 35760

検索

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係

内線5738

### 市営駐車場料金改定の試行

市営駐車場の料金改定を検討しています。9月末まで試行します。

▼対象駐車場

本町・中央・飯田駅・扇町の市営駐車場

(4カ所)

▼試行期間

3月23日(水)午前0時～

9月30日(金)出庫分

▼試行内容

○2時間無料

(現行は1時間無料)

2時間経過後は30分ごと

とに100円

○駐車後24時間ごと

最大2000円

市HP 市営駐車場

ID 64194

検索

▼問い合わせ

危機管理室

交通安全係

内線2433

### 後期高齢者医療2割負担の導入

後期高齢者医療被保険者の医療費に、新たな窓口負担割合「2割負担」が加わります。

2割負担に該当する方には「2割」と記載された被保険者証を施行日前にお送りします。

▼施行日

10月1日(土)

▼負担割合の判定基準

被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で次のとおり判定されます。

○1割

課税所得(住民税納税通知書「課税標準」の額)が28万円未満

○2割(新たに導入)

課税所得が28万円以上

145万円未満で、年金収入とその他合計所得金額が200万円以上

※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。

※被保険者が2人以上の場合は、年金収入とその他合計所得金額の合計が320万円以上

○3割

課税所得が145万円以上

急激な負担増加を抑制

1割から2割になった方には3年間、1カ月の外来医療の負担増加額が3千円までに抑えられる措置があります。

市HP 後期高齢者医療

ID 90836

検索

▼問い合わせ

○保健課 医療給付係

内線5525

○長野県後期高齢者医療

広域連合

☎026(229)5320



## 農地法に関する申請の締切日

月	締切日	月	締切日
R4年4月	15日(金)	10月	14日(金)
5月	13日(金)	11月	15日(火)
6月	15日(水)	12月	9日(金)
7月	15日(金)	R5年1月	13日(金)
8月	10日(水)	2月	15日(水)
9月	15日(木)	3月	15日(水)

農業委員会事務局  
☎0265(21)3219

### ▼問い合わせ

**ID** 72215 検索  
**HP** 農地 書類 検索

## 農地法関係申請書類の締切日

農業委員会では、毎月締切日を設けて、農地の売買や貸し借りなど、農地法に関する申請書類を審議しています。令和4年度の締切日は左表のとおりですので、期限までに申請してください。

## 平和祈念館資料室 休館

平和祈念館資料室は、「飯田駅前プラザ（仮称、5月オープン予定）」への移転準備のため、4月から休館します。

### ▼休館期間

4月1日(金)～  
「飯田駅前プラザ（仮称）」オープン

**ID** 89740 検索  
**HP** 平和祈念館 検索

### ▼問い合わせ

生涯学習・スポーツ課  
地育力向上係  
内線3742

## 所得税の確定申告 期限延長の申請

新型コロナウイルス感染症の影響により、期限内に令和3年分の申告が困難な方は、4月15日までの間、申告・納付期限の延長を簡易に申請できます。

### ▼延長の申請方法

申告書の余白に「新型コロナウイルスの影響で延長を申請する」という内容の一文を記載してください。

### HP 国税庁

※詳細は国税庁ホームページをご確認ください。

### ▼問い合わせ

飯田税務署  
☎0265(22)1165  
音声の流れたら「2」を押してください。

## 赤い羽根共同募金 実績報告

昨年10月1日から全国一斉に実施した「赤い羽根共同募金運動」では、多くの市民の皆さんがご協力くださり、ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は、まちづくり委員会などの地域福祉活動のほか、民設公園などの遊具修繕、高齢者・障がい者・児童

福祉の充実、民間福祉施設の支援など、地域福祉の向上に役立てられています。

詳細は、長野県共同募金会または飯田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

### ▼募金総額

1324万9176円

### HP 長野県共同募金会

飯田市社会福祉協議会 検索

### ▼問い合わせ

長野県共同募金会

## 宝くじの助成金によるコミュニティ設備の整備

一般財団法人自治総合センターでは、社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に「コミュニティ助成事業」を実施しています。



龍江成田常会ではこの助成事業を活用して、コミュニティ活動の推進に向け、成田常会集会所にテーブル、椅子などの備品を整備しました。

このことにより、今まで以上に地区運営の円滑化が図られるとともに、世代間交流の促進、子育て支援や高齢者が安心して利用できる環境が整い、地区の活性化につながると期待されます。

●問い合わせ／ムトスまちづくり推進課 内線5432

令和2年度  
「素敵なパートナー女(ひと)と男(ひと)」標語  
入賞作品の紹介

★入選【一般の部】  
女と男  
感謝と尊敬 支え合い  
手を取り進む 明るい未来

山本地区 下平 和正 しもだいら かずまさ

飯田市共同募金委員会  
事務局（飯田市社会福祉協議会内）  
☎0265(53)3040

## 狂犬病予防注射と 犬の新規登録

### ▼狂犬病予防注射

狂犬病は人が発病するとほぼ死亡してしまう恐ろしい感染症で、飼い犬への毎年1回の予防注射が義務付けられています。

### ○対象

生後91日を経過した犬  
※屋内で飼っている犬も必ず接種してください。  
※健康に異常がある場合や、過去の予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で接種してください。  
※高齢や病気などの理由で予防注射ができない犬の場合は、獣医師に相談の上、予防注射猶予証明書(有料)を市役所環境課窓口にご提出ください。

### ○日程

左表のとおり

※期間内に受けられない場合は市ウェブサイトでご確認ください。

### ○接種料金

3600円

※つり銭がいらぬようご協力ください。

※動物病院での料金はこの限りではありません。

### ○持ち物

案内はがき(登録済みの犬の飼い主へ3月中旬に郵送されます)  
※未登録の犬の飼い主は、注射会場または環境課窓口でご登録ください。

### ▼犬の新規登録

1回登録すれば、生涯有効となります。

### ○対象

生後91日を経過した犬

### ○料金

登録のみ

3000円

登録と注射

6600円

### ▼犬の死亡届・変更届

次の場合は環境課へお

届けください。

○犬が死亡またはいなくなつたとき(電話可)

○飼い主の変更、または飼い主の住所に変更があったとき

### ▼犬を飼うときの注意

○犬の登録と毎年の狂犬病予防注射は法律で義務付けられています。

○屋外では、放し飼いにしないでください。

○散歩時は、しつけのできていない犬でも引き綱をつけてください。

○ペットのフンの放置は条例で禁止されています。フンは必ず飼い主が持ち帰ってください。

### 市HP

狂犬病予防注射

### ID

79221

### ▼問い合わせ

環境課 環境衛生係  
内線5462



## Ground Cuisine 川楽屋

グラウンドキューズ川楽屋は、上郷別府の天竜河原に120年前から建つ古民家をリノベーションしたフレンチレストランで、おかげさまで15周年となります。

店舗の横にある畑で野菜を育てており、季節ごとの旬な野菜をたくさん召し上がっていただけるお料理を提供しています。南信州の新鮮でおいしい野菜・果物・肉をふんだんに使用して、体に優しいフレンチを召し上がっていただけるように心掛けています。

隣接する工房では器を作っており、料理と器のマリアージュを意識して、目にも楽しく、食べておいしい「飯田フレンチ」を創作しています。

古民家のしっとりした雰囲気の中で、大切な方とゆっくり、楽しい時間を過ごしていただけるよう、予約制としています。満席になることも多く、早めのご予約をお勧めしています。特別なひとときを味わいにぜひお越しください。

(店主)



飯田市  
域産域消の食育店  
店舗紹介

No.1

- 〒395-0003  
上郷別府292-321  
☎0265(23)5033
- 営業時間/  
11:30~14:30  
18:00~22:30
- 休業日/  
水曜日、第2・第4火曜日



# 狂犬病予防注射と犬の新規登録日程表

月日(曜日)	地区	場所	時間	月日(曜日)	地区	場所	時間		
4月5日(火)	山本	GOKO映像機器株山本工場駐車場	8:50~ 9:05	4月13日(水)	南信濃	大澤順治さん宅	10:25~10:30		
		二ツ山集会所	9:15~ 9:25			木沢地区会館駐車場	10:40~10:45		
		東平コミュニティ消防センター	9:35~ 9:45			大島集会所前	10:55~11:00		
		山本自治振興センター	10:00~10:20			押出・林モーターズ前	11:05~11:10		
		箱川郷づくり研修センター	10:35~10:45			南信濃自治振興センター1F駐車場	11:15~11:35		
		久米南平生活改善センター	11:00~11:10			八重河内地区館	12:40~12:45		
	三穂	JAみなみ信州三穂事業所	11:25~11:35			遠山秀樹さん宅	12:55~13:00		
		立石寺仁王門前	11:45~11:55			B&G海洋センター	13:15~13:20		
		三穂自治振興センター	12:55~13:05			十原集会所前	13:30~13:35		
		下瀬集会所施設悠愛館	13:15~13:25			大町多目的センター	13:45~13:50		
4月6日(水)	県	大袋球場入口	8:45~ 9:00	4月14日(木)	座光寺	名古山製茶工場前	13:55~14:00		
		切石体育館	9:15~ 9:35			樋口集会所	14:15~14:20		
		上山区民センター	9:45~10:15			近藤雄司さん宅	14:30~14:35		
		一色諏訪神社 入口前	10:30~10:40			原宮崎会所	8:45~ 9:05		
		名古熊公民館	10:55~11:15		座光寺自治振興センター	9:20~ 9:35			
		県コミュニティ防災センター	11:30~11:45		恒川清水会所	9:45~ 9:55			
		県自治振興センター	11:55~12:10		二区会所	10:05~10:15			
		下山区民会館	13:05~13:20		丸山	丸山公民館	10:40~11:30		
		東県公民館	13:30~13:35			羽場	正永町2丁目集会所	11:40~11:50	
		上茶屋公民館	13:50~14:00		羽場公民館		12:00~12:30		
4月7日(木)	龍江	一区公民館	8:50~ 9:05	4月19日(火)	竜丘	御薬師堂	8:45~ 8:55		
		龍江自治振興センター	9:15~ 9:30			駄科区民センター	9:05~ 9:20		
		三区公民館	9:40~ 9:50			竜丘自治振興センター	9:40~10:00		
		四区公民館	10:05~10:15			長野原区民センター	10:15~10:30		
		尾科公民館	10:25~10:35			時又ふれあいセンター	10:40~10:50		
	千代	法山地域振興センター	10:55~11:05		川路	上川路公民館	11:05~11:15		
		野池公民館	11:20~11:25			龍峡酪農業協同組合	11:25~11:35		
		千代自治振興センター	11:35~11:45			龍峡会館	11:45~11:55		
		毛呂窪公民館	11:55~12:05			川路自治振興センター	12:10~12:25		
		下村公会堂	12:15~12:20			4月20日(水)	松尾	上溝集会所	8:45~ 9:00
4月11日(月)	上郷	JA黒田資材店舗横駐車場	8:45~ 9:20	新井コミュニティ消防センター	9:15~ 9:35				
		黒田研修センター	9:30~ 9:45	清水コミュニティ消防センター	9:50~10:05				
		上郷考古博物館	9:55~10:10	毛賀区民会館	10:20~10:35				
		別府児童館	10:20~10:35	八幡町第二公会堂	10:50~11:00				
		丹保農村公園	10:45~11:00	松尾自治振興センター	11:20~12:00				
		上郷福祉企業センター	11:15~11:25	東野	東野自治会館		13:05~13:15		
		上郷公民館	11:40~11:55		飯田市武道館		13:25~13:40		
	橋北・橋南	特養飯田荘(ゆとぴいだ)	13:00~13:10		4月21日(木)		伊賀良	下殿岡公会堂	8:45~ 9:00
		飯田創造館駐車場	13:25~13:35					上殿岡ふれあい広場	9:20~ 9:35
		中央図書館	13:50~14:05			三日市場研修センター		9:50~10:05	
4月12日(火)	下久堅	下虎岩公民館	8:50~ 9:05	中村会館		10:20~10:45			
		下久堅自治振興センター	9:20~ 9:40	北方会館		11:05~11:35			
		虎岩交流センター	9:55~10:05	伊賀良自治振興センター		11:55~12:30			
	上久堅	山ノ神集会所	10:25~10:35	5月8日(日)		飯田市役所駐車場 (箕瀬側)	10:30~12:00		
		小野子下集会所	10:55~11:05						
4月13日(水)	上村	南部コミュニティセンター(平栗分校跡)	11:15~11:25					旧市5地区 座光寺 川路・三穂 山本・上郷 竜東・上村 南信濃	13:30~15:00
		上久堅自治振興センター	11:40~11:55						
		第17分団程野詰所	8:55~ 9:00						
	天神峡公園	9:05~ 9:10							
	上村自治振興センター	9:20~ 9:30							
南信濃	瀧浪政司さん宅	9:40~ 9:45							
上村	下栗交流会館	9:55~10:00							



### 令和4年度 手話奉仕員養成講座

聴覚障がいや、聴覚障がい者の生活、福祉制度などへの理解と認識を深め、手話で日常会話を行うのに必要な手話表現技術を習得します。

▼対象 全過程受講できる方

▼日時

4月7日(木)～  
令和5年3月16日(木)  
毎週木曜日  
午後7時～9時  
(全45回予定)

※木曜日以外に行う場合があります。

▼場所

さんとぴあ飯田

▼内容

手話奉仕員養成講座  
「入門・基礎」カリ

キュラムに基づく講座  
(約80時間以上の講習)

▼修了証の授与

全講座8割以上出席した方に授与します。

▼受講料

8000円  
(テキスト代含む)

▼定員

15人程度

▼申込方法

受講申込書をFAXまたはメールでご提出ください。

※受講申込書は市ウェブ

サイトでダウンロード

できます。

※受講申込書をダウンロード

できない方は、任意の用紙に郵便番号、

住所、氏名、連絡先

(電話、FAX)、年

齢、職業、手話学習経

験の有無、受講動機を

明記の上、お申し込み

ください。

▼申込受付締切

3月31日(木)

市HP 手話奉仕員養成講座

ID 68588

▼申し込み・問い合わせ

飯田手話普及委員会事務局  
(県飯田保健福祉事務所福祉課内)

☎ 0265(53)0412

FAX 0265(53)0474

✉ shuwa-shimoina

@pref.nagano.lg.jp

### 令和2年度 「素敵なパートナー女(ひと)と男(ひと)」標語 入賞作品の紹介

★入選【一般の部】

男でしょ・女でしょ  
それがどうした皆いっしょ

伊賀良地区 宮下 博明



### みんなで子育て応援 サポーター募集

飯田市の子育て環境をよりよくするため、共に学びながら、子育てに関する情報発信や提案をしていただくサポーターを募集します。

▼対象

○市内在住の子育て支援  
に関心のある方

○月2回程度の会議に出

席できる方

※現に子育て支援活動を

行っている方、18歳未

満のお子さんがいる方

を優先します。

▼活動期間

6月1日～

令和5年3月31日

※辞退がない限り、次年度以降も継続していただけます。

※現在活動中のメンバーに加わります。

▼募集人数

3人程度

▼応募方法

市販の履歴書をりんご庁舎子育て支援課窓口にお持ちいただくか、郵送でご提出ください。

▼募集締切

3月31日(木)

▼審査

履歴書による書類審査と面接(4月上旬予定)を行います。

※面接日時は応募者に改めてお伝えします。

市HP 子育て応援サポーター

ID 89919

▼応募・問い合わせ

〒395-0044

本町1-15

子育て支援課

子育て支援係

内線5344





## 飯田市奨学生募集

市内の民間育英会と連携し、無利子で奨学資金を貸与します。

## ▼対象

市内在住（1年以上）の方のお子さんやごきょうだいで、成績優秀で健康であり、経済的に就学が困難と認められる方

## ▼貸与額（無利子）

○大学・短大・専門学校  
・大学院生など

月3万円（年36万円）

○高校生

月1万円（年12万円）

※年額を2回に分けて貸与します。初回の貸与は7月末の予定です。

## ▼応募方法

願書に必要な書類を添えて、市役所学校教育課窓口にお持ちいただくか、郵送でご提出ください。

※提出書類の様式は、市

ウェブサイトダウンロードしていただくか、

学校教育課窓口、上村

・南信濃自治振興セン

ター窓口でお受け取り

ください。

## ▼募集期間

4月1日(金)～

5月2日(月)

5月2日(月)

## ▼奨学生の決定

願書などの書類をもと

に奨学金貸与審査委員

会が審査した後、6月

下旬をめどに貸与の可

否を通知します。

## ▼連帯保証人

貸与決定後、連帯保証

人が2人（いずれも市

内在住の方）必要です。

## ▼返済額の免除

返済額の3分の1を免

除する制度があります。

別途申請が必要となる

ほか、返済期間中に市

内に住んでいることな

どの条件があります。

詳細は市ウェブサイト

でご確認いただくか、

お問い合わせください。

※この内容は、飯田市議

会で令和4年度当初予

算が議決された上で実

施します。

## 市HP

飯田市奨学生 募集

ID 72521

## ▼応募・問い合わせ

〒395-8501

大久保町2534

学校教育課 総務係

内線3712

## 環境チエッカー募集

任期満了に伴い、次期

の飯田市環境チエッカー

を募集します。

環境チエッカーには、

市からお願ひする環境に

関する調査や意見の報告、

自然観察会など環境に関

する行事への参加などに

取り組んでいただきます。

## ▼対象

市内在住で、小学5年

生以上の方

## ▼任期

4月1日～令和6年3

月31日（2年間）

## ▼募集人数

110人

## ▼応募方法

申込書を市役所環境課

窓口にご提出ください。

※申込書は、市ウェブサ

イトでダウンロードし

ていただくか、環境課

窓口でお受け取りくだ

## ▼募集締切

4月28日(木)

## 住んでいない家をお持ちの方へ

暖かくなってくると、住んでいない家の敷地内の草木が繁茂し、近隣の皆さんが困ることが多くなってきます。

★敷地内の立木の枝払い、除草を定期的実施してください。

★周辺の清掃などを行い、虫の発生を防止し、小動物のすみかにならないようにしてください。

空き家に関する相談窓口

ムトスまちづくり推進課 空家等対策係  
内線5442 ID 63552

## 【訂正とお詫び】

2月号の記事に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

●19ページ「生きがい教室」表中「エンジョイビデオクラブ」開催時間

誤 19:30～12:00(第4水)

正 9:30～12:00(第4水)

## ▼問い合わせ

環境課 環境保全係  
内線5461

市HP 環境チエッカー 募集

ID 68837

検索

検索

**飯田技術専門学校  
公共職業訓練生募集**

ハローワークに求職申し込みをしている離転職者で、ハローワークから訓練あっせんを受けられる方を対象に、次の訓練生を募集します。

▼大型1種ドライバー育

成科1

○訓練期間

4月20日(水)～

6月16日(木)

○定員 10人

○募集締切

4月4日(月)

▼簿記会計+パソコン基礎科

成科1

○訓練期間

4月26日(火)～

7月25日(月)

○定員 20人

○募集締切

4月8日(金)

▼産業車両オペレーター

成科1

○訓練期間

5月20日(金)～

8月19日(金)

○定員 20人

○募集締切

4月26日(火)

▼介護職員養成+パソコン基礎科1

○訓練期間

6月2日(木)～

9月1日(木)

○定員 15人

○募集期間

3月11日(金)～

5月13日(金)

▼パソコン中級+Webクリエイター科1

○訓練期間

6月17日(金)～

9月15日(木)

○定員 15人

○募集期間

4月8日(金)～

5月30日(月)

※受講料は全コースともに免除されますが、テキスト代や資格取得代などは個人負担となります。

※各コースの内容や申込方法など詳細は、飯田技術専門学校のホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

HP 飯田技術専門学校 検索

▼問い合わせ

長野県飯田技術専門学校

☎0265(22)1067



農地相談

農地の売買や貸し借り、農地の転用、遊休農地対策、農業者年金など農地に関する相談を、各地区担当の農業委員と農業委員会事務局職員が受け付けます。開催地区以外のご相談は、農業委員会事務局までご連絡ください。なお、4月の農地法許可申請などの締め切りは、

4月15日(金)です。

▼開催日・開催地区

左表のとおり

※表中「飯田」は橋北・橋南・羽場・丸山・東野地区のことです。

▼申込方法

上久堅・千代・川路・三穂・上村・南信濃地区は、電話でお申し込み

みください。

▼申込受付締切

各地区開催日の前日(土・日曜日、祝日を除く)

市HP 農地相談 検索

ID 7476 検索

▼申し込み・問い合わせ

農業委員会事務局

☎0265(21)3219

農地相談 4月の開催日時・場所

月・日(曜日)	地区	場所	時間	予約
4月4日(月)	座光寺	JA座光寺事業所	9:30~11:00	—
	伊賀良	JA伊賀良支所	9:30~11:00	—
	千代	千代公民館	9:30~11:00	必要
	南信濃	南信濃公民館	13:30~14:30	必要
	上村	上村公民館	15:00~16:00	必要
4月5日(火)	飯田	JA飯田支所	9:30~11:00	—
	上郷	JA上郷支所	9:30~11:00	—
	川路	川路公民館	9:30~11:00	必要
	上久堅	上久堅公民館	9:30~11:00	必要
4月6日(水)	三穂	三穂公民館	9:30~11:00	必要



## 保護者対象 就労相談会

いいだ若者サポートス  
テーションでは、保護者  
向けの就労相談会を開催  
します。相談は無料です。

### ▼対象

15歳～49歳で就労して  
いない方の保護者

### ▼日時

3月26日(土)  
午前10時～  
午後5時30分

### ▼場所

いいだ若者サポートス  
テーション  
(本町1-12 中村ビ  
ル2階)

### ▼申込方法

電話でお申し込みくだ  
さい。

### ▼申込受付締切

3月24日(木)

### ▼申し込み・問い合わせ

いいだ若者サポートス  
テーション  
☎0265(49)3150

(開所日)火・木・土  
曜日、午前10時～午後  
5時30分)

## みんなで考える 成年後見

(注)コスモス成年後見サ  
ポートセンター長野県支  
部では、成年後見制度を  
テーマに、行政書士によ  
る市民公開講座と無料相  
談会を開催します。相談  
は個室で行います。

### ▼対象

どなたでもご参加いた  
だけます。

### ▼日時

4月24日(日)  
午後1時30分～

### ▼場所

勤労者福祉センター  
※申込方法など詳細はお  
問い合わせください。

### ▼問い合わせ

コスモスしなの南信地  
区会  
☎090(4152)9951  
(平沢行政書士事務所)

## 不動産鑑定士 無料相談会

長野県不動産鑑定士協  
会では、不動産評価に関  
する無料相談会を開催し  
ます。

### ▼日時

4月6日(水)  
午前10時～正午、  
午後1時～4時

### ▼場所

市役所本庁舎  
C313会議室

### ▼相談内容

売買、交換、相続、借  
地、担保、賃貸借など  
に関する不動産評価  
※事前予約不要

※感染警戒レベル5以上  
の場合、電話相談とな  
ります。

※詳細はお問い合わせく  
ださい。

### ▼問い合わせ

(注)長野県不動産鑑定士  
協会  
☎026(225)5228

## アプリ「さんあ～る」で ごみを出す日や 分別方法が確認できます!

使用料  
無料  
ですよ。

### ☑ スマホやタブレットの方

ごみ分別アプリ「さんあ～る」をインストールし、「地域設定」をする。



◀Android端末  
(Android OS:5.0以上)



iOS端末▶  
(iOS:9.0以上)

### ☑ パソコンの方

市HP

さんあ～る

🔍 検索



●問い合わせ/環境課 廃棄物対策係 内線5464

## 飯田市からの お知らせ 動画公開中!

YouTubeで  
飯田市からの  
お知らせを  
ご覧いただけます。

チャンネル登録を  
ぜひお願いします!



HP YouTube 飯田市

🔍 検索

## 市ウェブサイト内 ID検索ができます!

本紙記事の ID 数字を  
市ウェブサイト「ID検索」に  
入力して検索すると、  
そのお知らせが表示されます。



ID検索

例 1234567

🔍 検索

# 新型コロナワクチン 追加(3回目)接種のお知らせ

## ～ファイザー社ワクチンの接種が始まりました～

2回目接種日の早い方から接種券付き予診票を発送しています。  
会場は医療機関または集団接種会場を選び、ご予約の上、接種してください。



### 医療機関 ★ファイザー社ワクチン

各医療機関へ直接お申し込みください。

●白抜き No. は、定期的な受診者または1・2回目の接種をその医療機関で行った方が対象です。

No.	医療機関名	電話番号	接種件数/週	No.	医療機関名	電話番号	接種件数/週
1	飯田病院	0265-22-5150	360	21	下久堅診療所	0265-29-6011	36
2	輝山会記念病院	0265-26-7622(予約専用)	216	22	すぎがら医院	0265-53-1000	96
3	健和会病院	0265-23-3124(予約専用)	252	23	すずおか内科クリニック	0265-48-5222	30
4	菅沼病院	0265-22-0532	312	24	曾我医院	0265-22-1653	312
5	瀬口脳神経外科病院	0265-24-6655	360	25	宝クリニック	0265-22-4114	192
6	飯田市立上村診療所	0260-36-2050	12	26	中島耳鼻咽喉科医院	0265-22-1187	30
7	飯田市立高松診療所	0265-22-5060	42	27	のむら内科医院	0265-23-7000	108
8	飯田橋木下医院	0265-21-6151	156	28	波多野医院	0265-22-0666	108
9	飯田病院附属仲ノ町診療所	0265-49-3083	72	29	羽生循環器科内科	0265-24-1250	60
10	いちはし内科医院	0265-56-0018	48	30	久田小児科医院	0265-22-0379	102
11	伊藤医院	0265-27-3040	54	31	平岩ウイメンズクリニック	0265-27-2067	12
12	加藤医院	0265-22-1964	108	32	古島内科胃腸科医院	0265-56-1221	36
13	上久堅診療所	0265-29-7015	6	33	松尾医院	0265-22-3921	48
14	木下クリニック	0265-56-2566	72	34	松村内科クリニック	0265-23-6822	78
15	くまがいクリニック	0265-49-0717	24	35	まるやまファミリークリニック	0265-32-1666	120
16	源田内科医院	0265-24-1550	108	36	宮沢医院	0265-53-8100	36
17	小坂クリニック	0265-24-3933	210	37	森山医院	0265-56-3211	54
18	伝馬町後藤医院	0265-24-6557	120	38	矢澤内科・循環器科医院	0265-21-6111	216
19	ささき医院	0265-22-0059	84	39	山崎医院	0260-34-2024	114
20	しばたファミリークリニック	0265-48-0454	54	40	横田医院	0265-28-1655	240

### 飯田市集団接種会場 ★モデルナ社ワクチン

飯田市集団接種会場で接種を希望される方は下記コールセンターまたはインターネットでご予約ください。

●南信州広域連合事務センター (旧飯田地場産業振興センター 上郷別府3338-3)



●集団接種会場の予約受付

★コールセンター: ☎0265-22-4585 (直通)

★予約サイト (24時間対応)

▲予約サイト  
QRコード

受付時間: 平日 8:30~17:15

集団接種会場はネット予約も可能です。ぜひご利用ください。

HP 飯田市 新型コロナワクチン接種予約サイト 🔍 検索



20名様に  
プレゼント

大好評につき、天龍峡大橋のパズル  
(非売品、300ピース、建設中の  
様子)をプレゼントします。  
これは、(一社)日本橋梁建設協会  
が作成したものです。



## 今月のプレゼント



## 天龍峡大橋ジグソーパズル

募集締切 3月28日(月) (必着)

次の事項を必ず記入し、はがきまたはメールにてご応募ください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号

⑤広報いいだの感想

●特集してほしいテーマ ●良かった記事 ●良くなかった記事など

【あて先】

〒395-8501 大久保町2534

飯田市秘書広報課

「広報いいだプレゼント係」宛

✉skouhou@city.iida.nagano.jp

※抽選結果はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



## リニア駅ができるまち飯田

## 動画で現在の状況をお伝えします

●問い合わせ/リニア推進課 事業調整係 内線3322

リニア中央新幹線の関連事業では、移転を  
願う皆さんをはじめ、多くの皆さんの  
ご理解とご協力のもと、リニア本線の工事は  
もとより、代替地、駅周辺、関連道路などさま  
ざまな事業に取り組んでいます。

これらの現在の状況は、「広報いいだ2月号」  
の特集でお伝えしたところですが、3月21日祝  
から1週間、ケーブルテレビ放送の「テレビ広報」でもお伝えします。  
放送時間は本紙33ページをご確認ください。その後は、YouTubeの  
チャンネル「飯田市」でも配信しますので、ぜひご覧ください。



## YouTube「飯田市」



※今回の番組は  
3月下旬に配信開始予定

※リニア関連の詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP

リニアのまちづくり・いいだ

検索



リニア駅のイメージ映像は YouTube で見る您可以通过。➔

# 国民健康保険の加入・脱退の届け出は14日以内に

★ 退職された場合は、必ず、  
いずれかの手続きが必要です。

■ 問い合わせ / 保健課 国保係 内線5523  
ID 77374

## 退職

### 国民健康保険に加入する

退職日から14日以内に市役所保健課、自治振興センター、りんご庁舎市民証明コーナーに国保加入の届け出をしてください。

### 退職した職場の健康保険に 任意継続加入する

一定の条件を満たせば、引き続きその保険に加入できます。  
(手続きは20日以内) 詳細は加入していた健康保険組合などにお問い合わせください。

### 家族が加入している 健康保険の被扶養者になる

家族の勤務先または加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

#### 届け出に必要なもの

- 届出人の身分証明書
- 健康保険をやめた証明書 (健康保険等資格喪失証明書など)
- 年金手帳 (20歳以上60歳未満の方)
- 世帯主、加入される方 (全員分) のマイナンバーが分かるもの
- 預金通帳、銀行印 (口座引き落とし希望の場合)

#### 加入の届け出が遅れると…

- 健康保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になります。
- 国民健康保険税は、加入の届け出をした月からではなく、資格を得た月の分から納めていただきます。届け出が遅れると、加入月までさかのぼって保険税を納めていただくことになります。

※健康保険に加入していますか? ほかの保険と重複して加入していませんか?  
お手元の保険証を今一度ご確認ください。

### 国保をやめる届け出もお忘れなく

職場の健康保険などに加入したときは、市役所窓口 (本庁保健課A8、自治振興センター、りんご庁舎市民証明コーナー) に脱退の届け出をしてください。

#### 届け出に必要なもの

- 国保の保険証 ● 職場の健康保険証 (対象者全員) ● 届出人の身分証明書 ● 世帯主、対象者 (全員分) のマイナンバーが分かるもの

#### 脱退の届け出が遅れると…

- 保険証を使って受診してしまった場合は、国保が負担した医療費は後で返還していただけます。
- 国保とほかの健康保険との資格が重複し、保険料も二重になってしまいます。

## 無料・低額診療制度のお知らせ

所得が少ないなどで生計が困難な場合、  
無料または低額で診療を受けることができます。  
気軽にご相談ください。



- 収入がなく困っている方
- 医療費を払うと生活が苦しい方
- 保険証がない方 など



### 受診・問い合わせ

社会医療法人健和会  
健和会病院  
☎0265(23)3115

この制度を利用するためには審査がありますが、体調に不安がある場合は受診を迷っているよりも、早めに受診していただくことが大切です。

制度が利用できる・できないにかかわらず診療を行い、必要な治療を始めます。早めに受診し、健康を回復しましょう。秘密は守られます。

※この事業は、社会福祉法 第2条第3項第9号に基づいて実施されています。

●保健課 健康推進係 内線5513 ID 90520



# 結いの心でいのち支える

## (3月は自殺対策強化月間です)

問い合わせ

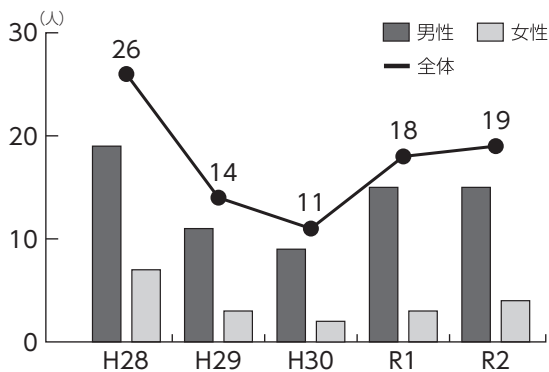
保健課 保健指導係  
内線5534 ID 79285

気軽に人と会うことが難しくなり、多くの人が仕事や生活環境の変化を余儀なくされている今、つらい気持ちや苦しい気持ちをこころの中にため込んでいませんか。そんなときには誰かと話すことでこころが安らぎ、こころの健康を支え、結果として大切な命を守ることができます。直接は会えなくても、電話やビデオ通話などお互いの声でつながり、こころとこころのふれあいを大切にしましょう。

市では、一人ひとりが目の前の悩んでいる人に寄り添い、誰もが自殺に追い込まれることがない地域を目指しています。また、関係機関とのつながりを強化し、地域全体で大切な命を支える支援体制づくりをしています。

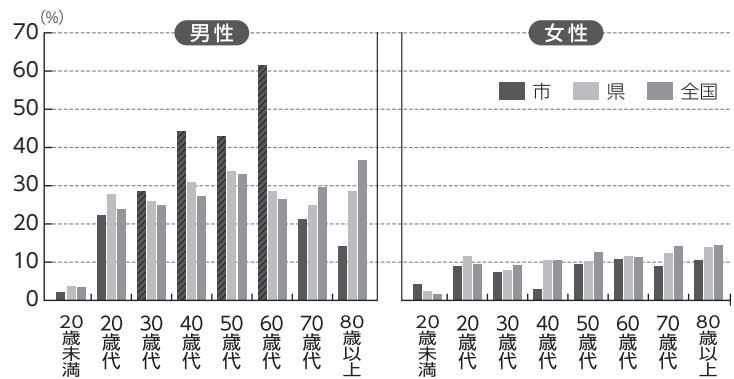
## 飯田市の現状

年次推移



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

## 性・年代別の死亡率(人口10万対)【H27~31】



出典：地域自殺実態プロフィール

飯田市では、月に1~2人の割合で亡くなっています。誰にでもあり得る悩みやストレスが原因の「追い込まれた末の死」といわれています。男女別でみると男性が7割以上を占めています。

年代別では国・県と比較すると飯田市は特に30~60代の働き盛りの世代に多いのが特徴です。

## 対処法

早めに気付いて対処することで、こころの健康を保つことができます。

自分でできること 悩みでつらくなってしまったら…

誰かに悩みを打ち明ける・話を聴いてもらう

効果

気持ちの整理がつく  
他の解決方法を知る機会になる

ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう

誰もができること 身近な人の変化や悩みに気付いたら…

声をかけ、話を聴く・専門家への相談をすすめ、付き添う

効果

自分はひとりではないと感じられる  
生きる希望を見いだすきっかけになる

優しく寄り添い、見守る行動が大切です

飯田市のキャッチフレーズ

ひとりで悩んでいませんか？相談できる場所がある

## こころの相談

2週間以上眠れない、食欲がない、やる気が出ない、人と会う気がしないなどのほか、ひきこもりの相談に精神保健福祉士が応じます。(予約制・無料)

- 対象／市内在住で、悩みを持つ方やその家族
- 日時／3月14日(月) 13:30~、15:00~  
原則毎月第2月曜日  
(4月以降の予定はお問い合わせください)
- 場所／飯田市保健センター
- 予約・問い合わせ／飯田市保健センター  
内線5534



## くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務などの相談に弁護士が応じ、併せて保健師による健康相談を行います。(予約制・無料)

- 対象／失業、倒産、多重債務などの悩みを持つ方やその家族など
- 日時／3月3日(木)、10日(木)、24日(木)  
10:00~12:00
- 場所／飯田保健福祉事務所  
(長野県飯田合同庁舎)
- 予約・問い合わせ／飯田保健福祉事務所  
健康づくり支援課  
☎0265(53)0444

## 固定資産税 縦覧・閲覧について

令和4年度の固定資産に関する「縦覧帳簿の縦覧」「課税台帳の閲覧」を行います。

縦覧帳簿の縦覧では、近隣の土地・家屋の固定資産評価額をご覧いただけますので、ご自身が所有している固定資産の評価額が適正であるかどうか確認することができます。

課税台帳の閲覧では、ご自身の所有する土地・家屋・償却資産の課税内容を確認することができます。償却資産を除き、5月にお送りする課税明細書でもご確認いただけます。

	縦覧帳簿の縦覧	課税台帳の閲覧
縦覧・閲覧できるもの	土地・家屋価格等縦覧帳簿 (所有者情報、課税標準額は縦覧できません)	固定資産課税台帳
縦覧・閲覧できる方	納税義務者本人、本人から委任を受けた同一世帯の親族、納税管理人、代理人(委任状をお持ちの方に限る)、借地人、借家人、相続人など	
期間および時間	<b>4月1日(金)～5月31日(火)</b> (土・日曜日、祝日を除く) 8:30～17:15	
縦覧・閲覧の場所	税務課	税務課、各自治振興センター りんご庁舎市民証明コーナー
手数料	なし	閲覧は無料、コピーは1枚10円
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカード)</li> <li>●顔写真のない健康保険証などは2点以上</li> <li>●ご本人以外の方が来庁される場合には事前にお問い合わせください。</li> </ul>	

※複数の閲覧を希望する場合は事前に予約してください。●予約・問い合わせ/税務課 資産税土地係 内線5174 ID 89929

## 飯田お練りまつりによるバス停の一部休止

3月26日(土)・27日(日)は、交通規制に伴い市民バスなどの運行経路が変更となり、一部のバス停を休止します。対象となる便は、交通規制時間内に市街地を通行する全ての便です。

お練りまつりが中止の場合は、通常運行(土日ダイヤ)となります。

詳細は市ウェブサイトをご確認いただくか、お問い合わせください。



### 路線バス

【休止するバス停】…下表のとおりです

路線名	休止するバス停
市民バス循環線	飯田病院前、中央通り3丁目、中央通り1丁目、県合同庁舎前、知久町1丁目、伝馬町1丁目、動物園前
市民バス大休線	飯田病院前
広域バス駒場線	飯田高校便 小伝馬町角
	市立病院経由 中央通り3丁目、中央広場
広域バス阿島線	小伝馬町角、伝馬町1丁目、知久町1丁目、知久町3丁目、飯田病院前、中央通り3丁目、中央通り1丁目
広域バス遠山郷線	中央通り3丁目、中央広場、知久町1丁目、知久町3丁目、飯田病院前

【臨時バス停】…通り町、通り町2・3丁目交差点、吾妻町、中部電力前、いちよし証券前、主税町、アストロポウル横、オキナヤ横

### 高速バス(新宿線、名古屋線、長野線)

26日(土)・27日(日)の全便、飯田商工会館バス停は休止し、飯田駅前バス停での発着となります。

問い合わせ先 ●信南交通(株) ☎0265(24)0005 ●リニア推進課 公共交通係 内線3313 ID 90213



# 丘のまちプッチーバス「プッチー」 春の特別運行

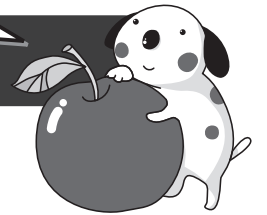
環境にやさしい電気小型バス「プッチー」にぜひご家族で  
ご乗車いただき、春の丘のまちをお楽しみください。

運行期間：3月19日(土)～4月3日(日)

1日  
12便

※飯田お練りまつり開催期間(3月25日(金)～27日(日))は運休します。

※上記運行期間以降は土・日曜日、祝日のみ運行します。 ※悪天候の場合は運休します。



基本ルート

飯田駅 → 美術博物館 → 合同庁舎 → 動物園前 → 三連蔵前 → 中央公園 → 飯田駅

乗車定員

10人(乗務員を除く)

## ★丘のまちプッチーバス「プッチー」運行時刻表

飯田駅発	美術博物館着	美術博物館発	合同庁舎	動物園前	三連蔵前	中央公園	飯田駅着
9:00	9:09	9:40	9:44	9:48	9:49	9:50	9:58
10:00	10:09	10:40	10:44	10:48	10:49	10:50	10:58
11:00	11:09	11:40	11:44	11:48	11:49	11:50	11:58
12:00	12:09	12:10	12:14	12:18	12:19	12:20	12:28
12:30	12:39	12:40	12:44	12:48	12:49	12:50	12:58
13:00	13:09	13:10	13:14	13:18	13:19	13:20	13:28
13:30	13:39	13:40	13:44	13:48	13:49	13:50	13:58
14:00	14:09	14:10	14:14	14:18	14:19	14:20	14:28
14:30	14:39	14:40	14:44	14:48	14:49	14:50	14:58
15:00	15:09	15:40	15:44	15:48	15:49	15:50	15:58
16:00	16:09	16:40	16:44	16:48	16:49	16:50	16:58
17:00	17:09	17:10	17:14	—	—	—	17:26

どなたでも  
乗車無料!

プッチー  
よろしく。



## ★丘のまちプッチーバス「プッチー」運行経路図



新型コロナ感染防止対策のため  
乗車制限を行うことがあります。

乗車の際は  
マスクの着用を  
お願いします。

問い合わせ

- 信南交通株式会社  
☎ 0265(24)0005
- 商業・市街地活性化課  
内線4651

ID 48003 🔍 検索



申し込み・  
問い合わせ

美術博物館  
〒395-0034 追手町2-655-7  
☎0265(22)8118 FAX 0265(22)5252

●電話受付時間／9:30～17:30  
●入館受付時間／9:30～16:30

HP 飯田市美術博物館 🔍 検索

## プラネタリウム天歩

### 【3月からの春のプログラム】

「あーしたてんきになあれ」は「今夜の星空ガイド」と合わせて30分で、小さなお子さんにもご覧いただきやすい番組です。「ガイアの銀河」は、宇宙望遠鏡ガイアが収集した情報から天の川銀河を探る新番組です。

#### ●土・日曜日、祝日

10:00～10:30 あーしたてんきになあれ  
11:30～12:30 ガイアの銀河  
14:00～15:00 ひかりのせかいへ  
16:00～17:00 予約投影

#### ●平日

10:00～17:00 予約投影

場所：プラネタリウム天歩

参加費：一般…250円、高校生…150円  
小中学生…50円

#### ◆感染症対策

- ◎定員は全席数の半数としています。
- ◎各プログラム間に会場の換気・消毒を行っています。

### 【プラネタリウムまつり】

日ごろの感謝を込めて、特別なプログラムで投影します。この日限りの終日無料のプログラムです!

期日：3月19日(土)

プログラム：

10:00～10:25

動物園へ行こう! / テントウムシの七つぼし  
(幼児～子ども向け)

11:30～12:00

宇宙～その大きさを感じてみよう～ (大人向け)

13:00～13:30

CHORUS～遠山の森に響く歌声～ / ヤドカリくん、ほしをみに (幼児～子ども向け)

15:00～15:30

飯田さくらものがたり / 江戸時代の星図～中国星座の世界～ (小学生以上)

※各回番組投影のみで、星空解説はありません。

場所：プラネタリウム天歩

整理券配布数：各回45枚

整理券配布開始：当日の9時30分～

※お一人につき3枚までお受け取りいただけます。



# 美術博物館からのお知らせ

## 展 示

### 【菱田春草常設展示】第33期 「春草と綿五原家コレクション」

日程：3月26日(土)～4月24日(日)

### 【コレクション展示】 「綿半野原コレクションの陶磁器2022 うつわの絵ごころ」

日程：開催中～5月22日(日)

### 【正宗得三郎 一色彩の音楽一】

日程：開催中～4月10日(日)

### 【文化トピック展示】 「元善光寺のご開帳」

日程：開催中～5月29日(日)

### 【自然トピック展示】 「春を彩るスマレ」

日程：開催中～5月29日(日)



鈴木芙蓉「東方朔図」



菱田春草「蓬莱山」



正宗得三郎「大平峠の若葉」

## 講 座

### 【追手町小化石標本室公開】

飯田下伊那地域で産出した化石のほか、年齢がわかるゾウの化石やさまざまな現生する動物の骨格を展示しています。

日時：3月20日(日) 10:00～16:00

場所：追手町小学校化石標本室  
※小学校北西側の信号交差点に案内表示があります。

観覧料：無料



### 【伊那谷自然史発表会】

ポスター発表(テーマ自由)をしたり、自慢の宝物を持ち寄ったり、自然の話に花を咲かせましょう。

テーマ：ポスター発表と私の宝物パート3

日時：3月20日(日) 13:30～16:00

場所：美術博物館講堂

参加費：無料

定員：50人

※申し込みは不要です。

## コースのご案内

市内コース			コースの特徴（コース予定）
日	コース	スタート	
23 (土)	40km	6:30～ 7:00	<b>名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース（集合場所：主会場）</b> 主会場～大宮神社～猿庫の泉～妙琴公園～笠松高原・佐倉様～七久里神社～杵原広場～小笠原資料館（書院）～天龍峡～今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
	竜東コース (16km)	7:20～ 8:00	<b>風越山と対岸の美しい眺望を楽しむコース（集合場所：主会場）</b> 主会場～飯田消防署～新井コミュニティーセンター～弁天橋～芦ヶ沢大橋～風の学舎～旧瀧澤医院～水神橋～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
	10km	8:10～ 10:00	<b>自然に親しむ公園巡りコース（野底山森林公園・かざこし子どもの森公園を通る）（集合場所：主会場）</b> 主会場～大宮神社～氷倉橋～野底山森林公園～柏原霊園～かざこし子どもの森公園～りんご並木～主会場
	風越コース (7km) ●定員80人	8:00	<b>観光ガイドの会による城下町の風情を楽しみながら市街地の史跡等を巡るコース（集合場所：中央公園多目的広場）</b> 中央公園多目的広場～三連蔵～市内寺社～白山社～今宮郊戸八幡宮～主会場 ●団体歩行
	大平コース (22km) ●定員40人	7:00	<b>鳩打林道の豊かな自然と南アルプスを望むコース（集合場所：中央公園多目的広場）</b> 中央公園多目的広場～バスで送迎～大平宿～鳩打林道（道路状況によりコース変更あり）～主会場 ●団体歩行 ●別途追加参加料500円が必要です。
24 (日)	30km	6:30～ 7:00	<b>眼下に広がるりんごや梨の花の絨毯（じゅうたん）を堪能し、田園地帯を巡るコース（集合場所：中央公園多目的広場）</b> 中央公園多目的広場～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～瑠璃寺～アグリ交流センター～山吹選果場～高森南小学校～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	20km	6:30～ 7:30	<b>野底山森林公園から元善光寺を抜け、田園地帯を巡るコース（集合場所：主会場）</b> 主会場～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～松源寺～松岡城址～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	10km	7:45～ 9:00	<b>人形浄瑠璃の里・黒田コース（集合場所：主会場）</b> 主会場～大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	歩育コース (3km)	9:30～ 10:30	<b>家族で楽しく歩く「歩育」コース（集合場所：主会場）</b> 主会場～桜並木～風越公園～中央図書館～動物園～りんご並木～主会場 ※小学生未満の子どもの対象としたコース。保護者・引率者同伴でご参加ください。
	ほっとすまいるコース (2km)		<b>比較的平らで、どなたでも気軽に参加していただけるコース</b> 主会場～桜並木～風越公園～中央図書館～主会場 ※サポートが必要な方は、サポーター（ボランティア）が補助します。

## 感染対策

## (1)大会申し込み

- 日本ウオーキング協会の感染予防ガイドライン、長野県や飯田市の指針に基づき感染症対策を講じた上での大会開催を予定しています。感染状況によっては、中止や大会内容を変更する場合があります。なお、大会が中止となった場合でも、参加費の返金はいたしかねます。
- 長野県の感染警戒レベルに応じて、PCR検査や簡易検査キットなどの検査結果を確認させていただく場合や、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されている地域からの往來を制限する場合があります。詳細は、お申し込み後、4月上旬にお送りする「大会参加確認書」でご確認ください。
- 参加受付は事前申し込みのみです。当日申し込みは受け付けません。

## (2)通常開催時との変更点

- 出発式、ステージイベント、飲食の出店はありません。 ●コースごとに受付・出発の時間帯を設定し、順次スタートします。

## (3)次の事項に該当する場合は、参加の見合わせをお願いします。

- 発熱・咳・のどの痛みなどの症状がある場合 ●同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域などへの渡航や当該在住者との濃厚接触がある場合

## (4)参加する皆さんは感染対策の徹底をお願いします

- マスクの着用、手洗い、手指消毒などをお願いします。特に、会場内やチェックポイントなど、人が集まる場所ではマスクの着用を徹底してください。
- マスクなどを着用して歩行する際には、脱水症などに十分お気を付けください。
- ほかの参加者やスタッフなどとは、十分な距離（2mを目安に）を確保してください。
- 大会終了後2週間以内に感染症を発症した場合は、大会事務局から連絡することがあります。

## その他

- 雨天でも大会は開催します。
- 参加される方は事前に健康診断を受け、万全な健康管理のもとにご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲内および応急措置以外の責任は負いかねます。
- 大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難は、主催者は一切の責任を負いかねます。
- 大会中の映像、写真、記事、記録などに関するテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権と肖像権は主催者に属します。
- 申し込み後のキャンセルは、参加料の返金はいたしかねます。
- 障がいのある方のサポートが必要な方は大会事務局にお申し込みください。また、一緒に歩きながら必要なサポートをしていただける方も同時に募集しています。詳細はお問い合わせください。





# 第36回 飯田やまびこマーチ

～花と緑と陽光の中を～「手作りのおむすびを持って家族で歩こう」

★とき

## 4月23日(土)・24日(日)

★スタート・ゴール

## 飯田市中央公園 (主会場)

★基本参加料 ●今回は事前申し込みのみ受け付けます。

在 住 の 方	区 分		料 金	外 に 在 住 の 方	区 分		料 金
	飯 田 下 伊 那	高 校 生 以 上	2日参加		2,000円	飯 田 下 伊 那	高校生以上
1日参加			1,000円	中学生以下	1,000円		
	中 学 生 以 下		無 料				

※基本参加料はゼッケン、地図、大会バッジ、保険料を含む

★申込受付締切

- ◆飯田下伊那在住の方  
**3月25日(金)**
- ◆飯田下伊那以外に在住の方  
**3月18日(金)**

★追加参加料(基本参加料に加算)

日	コ ー ス	追 加 料 金	備 考
23 (土)	大平コース(22km) 定員:40人	500円/1人	マイクロバス協力金

※キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。

※定員になり次第申込締切となります。

## ボランティアスタッフ募集

実行委員会とともに、飯田やまびこマーチを支えてくださるボランティアを募集します。実行委員会と相談しながら、ご自身の希望に沿った内容で関わることができます。まずは実行委員会までご連絡ください。

- ★大会運営に関わる内容(受付業務やアンカー業務、チェックポイントスタンプ押し、サポートが必要な方のお手伝いなど)
- ★自主企画(チェックポイントでの交流企画など)

## 申し込み・問い合わせ

▼下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

**有料参加者5人以上で申し込まれた場合は、和菓子をプレゼント。**



〒395-8501 飯田市大久保町2534  
飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課  
飯田やまびこマーチ実行委員会事務局  
☎0265(21)3001 FAX0265(53)4546  
✉yamabiko@city.iida.nagano.jp

●生涯学習・スポーツ課窓口(市役所A棟3階)、各自治振興センター、各公民館で受付可能です(受付時間/平日8:30~17:15)。

## 第36回 飯田やまびこマーチ参加申込書 (参加コースに○をつけ、参加料をご記入ください)

氏 名	生年月日	住 所	電話番号	参 加 コ ー ス	参 加 料
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		23日 40・竜・10・風・大 24日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		23日 40・竜・10・風・大 24日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		23日 40・竜・10・風・大 24日 30・20・10・歩・ほ	円

◎大平コースは、別途追加料金500円が必要です。

◎ご記入いただいた個人情報は、大会運営、次回大会のご案内、および日本マーチングリーグなどの表彰候補者照会のために使用します。

### 会 員 期 間

- 4月1日以降に会費納入の場合、  
会費納入の翌日～翌年3月31日の間

### 申 込 方 法

- 加入を希望される方は、申込書(2月中旬に全戸郵送)に  
会費(1人400円)を添えてお申し込みください。  
※各組合(隣組)で取りまとめを行う場合もあります。
- 幼稚園、保育園、小・中学校の子どもの会費(1人100円)  
は、各園・学校で取りまとめます。

### 申 込 場 所 ・ 受 付 時 間

- 市役所 A棟 1階会計窓口、各自治振興センター、  
りんご庁舎市民証明コーナー  
8:30~17:15 (土・日曜日、祝日を除く)
- 市役所 A棟 1階証明書発行窓口  
17:15~19:00 (月~金曜日)  
8:30~17:15 (土曜日)
- 市内金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を除く)  
各金融機関の営業時間中



問い合わせ/危機管理室 内線2435 ID 88988

交通事故に遭い、けがをしたり、亡くなられたりした場合などに見舞金が支払われます。  
(入院・実通院2日以上2万円から  
死亡100万円まで)

## 長野県民交通災害共済 に加入しましょう

### 会費は年額 1人400円



入院・実通院  
2日から

交通事故にあったときに  
見舞金が支給されます。



## 農業情報メール をご活用ください



自然災害などにいち早く対応し被害を最小限に食い止めるため、飯田市では農業に関する緊急情報のメール配信サービスを行っています。ぜひご利用ください。

### 配 信 情 報

- ◎農作物自然災害情報  
(凍霜害、台風など)
- ◎農作物等被害対策情報  
ほか

■問い合わせ  
農業課 ☎0265(21)3217  
ID 72713

### ❖ メール配信サービス登録方法

- 手順① 携帯電話またはパソコン、もしくは  
二次元コードから、次のアドレスにメールを送信する。  
※題名や本文の入力は不要

**t-iida@sg-m.jp**

【登録用二次元コード】



- 手順② メールが自動返信されるので、  
返信されたメールに記載されている  
登録用ホームページのアドレス(URL)を  
クリックする。

- 手順③ ガイダンスに従って利用者登録をする。(登録完了)

### 登録上の注意

- ①携帯電話の設定でインターネットからのメールを受信拒否している場合は、  
**@city.iida.nagano.jp**を受信したいメールアドレスに登録する。
- ②メール着信時の携帯端末等通信料は利用者負担。

## データ放送「結チャンネル」をご覧ください

飯田市からのお知らせ、地域からのお知らせ、お悔やみ情報、リサイクルステーション、休日当番医、緊急情報など、生活に役立つ情報をお届けしています。

### ご 利用 方法

リモコンの **上下左右** ボタンで  
画面表示の情報メニューを移動し選択します。  
リモコンの **決定** ボタンを押すことによって、  
その情報の内容を見ることができます。

ケーブルテレビの  
デジタル12チャンネルで  
放送中!!

■問い合わせ  
総務文書課 情報システム係  
内線2128

みんなが  
主役!

## 合言葉は ムトス!

第52回

ムトス飯田推進委員会は、市民の皆さんの自主的なまちづくり活動を支援しています。このコラムでは、その活動を紹介します。

●問い合わせ / ムトスマちづくり推進課 内線5433



ムトス飯田



URL <https://hitokana.com>  
 県地区ホームページ作成委員会

たい人も、誰もが「素敵な地域だな」と感じてくれるようなサイトにしたいです。人の魅力。県10地区の魅力。ぜひご覧ください。

県地区では、コロナ禍でさまざまな活動が行えず、人とのふれあいの機会が極端に減ってしまっていることを踏まえ、県地区のホームページを開設しました。私たちが県地区のホームページに込めた想い。それは「県」ということ。県には素敵な人がたくさんいます。もちろん生活に必要な情報やお知らせは大切です。それが、それ以上に、このサイトで「県の人に会える」、そんな場所を目指しました。県に住んでいる人も、これから住んでみ

団体名

県地区まちづくり委員会

県地区から発信！  
 県地区ホームページを開設！

## 人形劇の掲示板

### 人形劇定期公演【3月】

日時：3月13日(日) 10:30開演 会場：飯田人形劇場  
 出演：●シアター奇望堂 ●わたちゃんのほのぼの劇場  
 料金：200円 ※3歳未満無料 定員：80人

★事前に電話でご予約いただくか、飯田文化会館または川本喜八郎人形美術館窓口でチケットをお買い求めください。

### いいだ人形劇センタープロデュース「人魚姫」ツアーFINAL!

日時：3月21日(祝) 19:00開演 対象：小学生以上  
 会場：県文化センターホール  
 料金：前売 大人1,000円、中学生以下500円  
 当日 大人1,500円、中学生以下800円  
 ※3歳未満は座席を必要とする場合のみ有料です。

チケット販売：飯田文化会館窓口、  
 いいチケ

参加者募集中

### ★人形劇初級コース

台本選び、人形制作、上演までを体験できます。  
 ●開催期間：5月～11月(全20回予定)  
 ●参加費：1,000円/月

### ★人形劇中級コース

新作づくり、既存作品のブラッシュアップなど劇団の要望に応えます。  
 ●開催期間：通年、参加劇団の希望による  
 ●参加費：1,000円/月

### ★人形劇ユースクラブ

中学生～大学生対象の人形劇クラブです。  
 ●開催期間：通年(週1回程度)  
 ●参加費：500円/月



3月21日は「世界人形劇の日」

### ■申し込み・問い合わせ

NPO法人いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594  
 または 飯田文化会館 ☎0265(23)3552



令和4年度

# 自衛官募集

やりたい仕事  
 きっと見つかる

説明会 2月24日(木)～

予約制

場所 飯田地方合同庁舎1階

※電話でお申し込みください。  
 ※詳細はウェブサイトをご覧ください。お問い合わせください。



HP 防衛省自衛官募集

HP 自衛隊長野地方協力本部

◎予約・問い合わせ / 自衛隊長野地方協力本部 飯田出張所 ☎0265(22)2613



# ほっ湯アップル運動教室 受講生募集

申込期間 **3月7日(月)～25日(金)**

受付時間 **11:00～17:00**

申し込み・問い合わせ

ほっ湯アップル ☎0265(56)6767

- 教室の内容、募集人数、受講料などはお問い合わせください。
- 受講料の他に別途入場料が必要です。
- 受付は先着順です。

## 水中運動教室コース (6カ月間のコース)

運動量の目安 弱★ → 強★★★★

教室名	開講日	時間
男塾 (男性限定の水中運動) ★	月 (第1・3・5)	19:00～19:50
ゆっくり水中ウォーキング ★	火	11:00～11:50
からだ爽快水中運動 ★★		13:00～13:50
ひざ・腰予防水中運動 ★		14:00～14:50
機能回復水中運動 ★		15:00～15:50
簡単いろいろ水中運動 ★		18:30～19:20
脂肪燃焼ダイエット ★★		19:30～20:20
からだスッキリ水中運動★★		水
ゆっくり水中ウォーキング ★	木	11:00～11:50
楽楽水中ウォーキング ★		14:00～14:50
からだスッキリ水中運動★★		15:00～15:50
簡単いろいろ水中運動 ★		18:30～19:20
ひざ・腰予防水中運動 ★★		19:30～20:20
からだスッキリ水中運動★★	金	19:30～20:20

## 床運動教室コース (6カ月間のコース)

教室名	開講日	時間
はじめてのピラティス	月 (第1・3・5)	13:30～14:30
フラダンスA	火	19:15～20:15
しなやかボディー (ピラティス)		19:30～20:30
ヨガ呼吸法	水 (第2・4)	19:00～19:25
ヨガ・ストレッチ3		19:30～20:30
ヨガ・ストレッチ4	水 (第1・3・5)	19:30～20:30
ロコモ フラ	木 (第2・4)	14:00～15:00
ヨガ&ビューティー・フィットネス	金	11:10～12:10
健康体操		13:00～14:00
ビューティー・フィットネス		19:30～20:30
フラダンスC	金 (第2・4)	19:00～20:00
ヨガ・ストレッチ2	土	14:00～15:00
フラダンスB	土 (第1・3)	15:15～16:15
フラダンス子供A (小学1～3年対象)		16:25～17:25
フラダンス子供C (小学4～高校生位まで)		17:30～18:30
フラダンス子供B (未就学児)		10:30～11:30
フラダンスD	土 (第2・4)	15:15～16:15

※高血圧・心臓病など治療中の病気のある方は、主治医に相談してからお申し込みください。

※応募人数によって開講しない場合があります。

★ほっ湯アップルのウェブサイトでも教室について紹介しています。→→→





りんご並木のエコハウス

りんご並木のエコハウスで時を過ごし  
快適さ、心地よさを体感してください。

申し込み・  
問い合わせ

りんご並木のエコハウス(本町2-30)  
☎050-3583-1583  
(受付時間 9:00~17:00 月曜定休)

## りんご並木のエコカフェ Info

3月8日(火)から申し込みの受付を開始します

\* 3月のエコカフェ \*

★定員/各5人程度

※持ち物など詳細はお問い合わせください。

### ★紙を使って可愛いお花のアクセサリ作り ～パピエル®の体験講座～

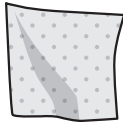
日時:3月20日(日)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:青島弘子さん(工房La.La)

参加費:1,000円(材料費込み)

持ち物:ハンカチ



### ★楽しくゆっくり健康体操

～椅子に座りながらできる体操や脳トレです～

日時:3月23日(水) 10:00~11:00

講師:久保田愛さん

参加費:500円

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服

### ★レザークラフトを楽しもう

～オリジナルカードケースを作りましたよ!～

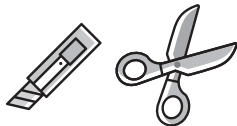
日時:3月25日(金)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:林千恵さん(林レザークラフト教室)

参加費:1,200円(材料費込み)

持ち物:ハサミかカッター、  
ある方は目打ち



### ★みつばちからの贈り物

～みつろうと植物のチカラでお肌をととのえる  
全身に使えるバーム作り～

日時:3月27日(日)

①9:30~10:30 ②11:00~12:00

講師:宮内泉さん

参加費:500円(材料費込み)

持ち物:軍手、エプロン、鉛筆



### ★エコカフェフリー

日時:3月29日(火) 10:00~12:00

講師をやってみよう!

こんなことをやってほしい!

などなど、コーディネーターが  
皆さんの意見をお聞きます。



※申し込みはお電話でお願いいたします。  
※当日キャンセルの場合、講座によっては参加費をお支払い  
いただきます。  
※諸事情により開催が中止となる場合があります。

「健康寿命を延ばしましよ!」  
健康寿命という言葉があります。これは心身ともに自立し健康的に生活できる期間のことをいいます。  
皆さんの周りには高齢であつても元気な方がいらつしやることでしょ。私の周りにも野菜作りが大好きな方、太極拳など運動を楽しみながら続けている方、美味しいレストランの噂を聞くに必ず食へに行く方、施設にボランティアに行く方など、生き生きとお年を重ねている方がたくさんいらつしやいます。特に家に閉じこもりになりがちなど高齢の方は、「今日行く(今日どこかへ行く)、今日用(今日何らかの用事がある)」といつて、その日一日、目的をもって生活することが大

事だそう。例えば一日一回自分をほめる、声を出して笑う、深呼吸をする、字を書く、歩くなど日常生活の中で簡単に取り組めることがたくさんあります。  
3月は、卒業、就職、引越など環境がガラリと変わり、ストレスを感じる方も多いかと思ひます。ストレス対策の基本は、まず自分のストレスに気づくこと。眠れない、食欲が落ちた、気分が落ち込むなどの自覚症状に気付いたら、休養や気分転換など早めの対処を心掛けましよう。  
寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が集まっています。好きなことを楽しみながらポジティブな気持ちでいるよう心掛け、健康寿命を延ばしていきたいですね。

ちよつとエコな生活を



## エコライフを楽しもう

エコハウスコーディネーター



平成記念

# かざこし子どもの森公園

公園事務局 / ☎0265(59)8080 FAX0265(59)8079  
http://www.dia.janis.or.jp/~kazetaro/

## 森森子ども大学(誰でも参加できる体験イベント)

### ❖第8回 かざこし子どもの森公園 もりもり文化祭

3月19日(土)~21日(祝) 10:00~15:00

場所:公園全体

※詳細は「子どもの森だより3月号」をご覧ください。



### ❖ししまいパクパク人形づくり

3月26日(土)・27日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:600円 場所:おしぼら休憩所



### ❖春休み!かとちゃんの陶芸教室

3月26日(土)・27日(日)

10:00~15:00

材料費:1,100円

場所:土の工房

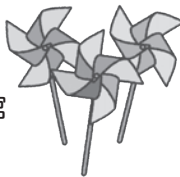


### ❖かざぐるまづくり

4月2日(土)・3日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:250円~ 受付:なかまの館



### ❖ペーパーフォトフレームづくり

4月2日(土)・3日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:500円 受付:なかまの館



### ❖こいのぼりかざりをつくろう

4月9日(土)・10日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

●こいのぼりスティックづくり

材料費:300円 場所:なかまの館

●巨大こいのぼりをつくろう

★みんなで園内に飾る大きなこいのぼりを作ろう♪

場所:風の回廊



## 森森市民大学(市民のみなさんによる活動)

### ❖おもちゃの修理屋さん

3月19日(土) 10:00~14:00

3月26日(土)、4月9日(土) 10:00~12:00

場所:なかまの館

主催:玩具の修理屋さん



## お知らせ

### 飯田少年少女発明クラブ 指導員&サポート員募集

●対象/

●指導員…科学や科学教育に興味のある18歳以上の方

●サポート員…クラブの活動を指導員と一緒に支援していただける方(高校生以上)

●活動場所/平成記念かざこし子どもの森公園(でづくり小屋)

●日程/毎月隔週土曜日 10:00~12:00 目途

※見学・会議などにより、上記以外に出席をお願いすることがあります。

●交通費/1回当たり2,000円支給

●問い合わせ/かざこし子どもの森公園事務局  
☎0265(59)8080

HP

飯田少年少女発明クラブ

Q

検索



※イベントの日程は、天候や主催者の都合により変更になる場合があります。変更は公園ホームページにて随時お知らせいたします。

※各イベントは、材料がなくなり次第、受付終了となります。

## 休館日(3月15日~4月14日の期間中)

3月22日(火)、28日(月)、4月4日(月)、11日(月)

## 理科実験ミュージアム

場所:かざこし子どもの森公園・おいで館

楽しいテーマがいっぱい! マスクをつけて遊びにきてね!

●令和4年度理科実験ミュージアムが始まります。

当分の間、日曜日でのみの開催とさせていただきます。

感染症対策をしてお待ちしています。

### ❖結いターンブーメランを作ろう

4月3日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

### ❖飛行機凧を作ろう

4月10日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

◆◆◆ 理科実験ミュージアム問い合わせ ◆◆◆

南信州飯田おもしろ科学工房 [www.i-kagaku.net](http://www.i-kagaku.net)

生涯学習・スポーツ課 内線3742



# 各施設からのお知らせ

※材料費・参加費については、特に記載のないものは無料。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載どおり行われなかった場合があります。最新の情報は市ウェブサイトをご覧ください。



## 飯田市立動物園

飯田市立動物園 / ☎0265(22)0416  
https://iidazoo.jp

※動物の体調により、内容の変更・中止になることがあります。ホームページやツイッターで情報を発信しますのでご確認ください。

### ❖いいだ丘のうえ朝市

3月20日(日) 9:30~13:30 (雨天は翌週に延期)  
場所:四季の広場(動物園横)  
★いろいろなお店が多数出店します。朝ごはんから昼ご飯までOK! 毎月第3日曜日開催しています。

### ❖タイムカプセル開封 10年前のメッセージ

3月20日(日)~4月24日(日) 常時展示  
場所:自動車乗り場まえ  
★2012年3月に「10年後の動物園」「10年後の私あてにメッセージ」を募集しました。10年たった2022年3月にタイムカプセルレターを開封して、公開します!

### ❖どうぶつ総選挙2022

投票期間:3月26日(土)~4月3日(日)  
常設(開園時間中いつでも)  
場所:イベント広場(汽車のまえ)  
★どうぶつ総選挙今年も開催します! みなさんの投票で「特別園長」が決まります。



### ❖桜ナイトズー

4月2日(土)、9日(土) 20:00まで開園延長  
★夜の動物園で桜を見よう!  
桜や園内をライトアップします。夜行性動物のガイドや、豆汽車が夜の特別バージョンで運行します。



### 毎週土日・祝日のイベント (定期)

❖モルモット、ヤギ、ヒツジ、リクガメのふれあい  
◎3月19日(土)から再開予定です。  
11:00~11:30(土・日曜日、祝日のみ開催)  
※動物の体調により再開が延期する場合があります。

### 休園日 (3月15日~4月14日の期間中)

4月4日(月)、11日(月)



## 天竜川総合学習館 かわらんべ

天竜川総合学習館かわらんべ / ☎0265(27)6115  
https://kawaranbe.net

### ❖ウォーキングで健康生活

3月17日(木) 13:30~15:30  
対象:成人  
講師:酒井浩文さん  
(ソウル五輪競歩代表)  
内容:周辺堤防一周の  
最長コースを歩きます。



### ❖グラウンドゴルフ

3月19日(土) 9:00~11:00  
対象:子どもと保護者  
講師:奉桑会(地元の愛好会)  
内容:芝広場で簡単ゴルフを楽しみます。

### ❖ヨモギつみとヒラタケ作り

3月26日(土) 9:00~11:00  
対象:子どもと保護者  
講師:かわらんべスタッフ  
内容:春の野草ヨモギのレシピ教えます。



### ❖ジャガイモ植え(畑は小さな大自然)

4月2日(土) 9:00~11:00  
対象:子どもと保護者  
講師:かわらんべスタッフ  
内容:ジャガイモ栽培やってみよう!



### ❖絵手紙講座

4月7日(木) 9:00~11:00  
対象:成人  
講師:黒河内秀幸さん  
(日本絵手紙協会)  
内容:季節感あふれる題材を  
楽しく描きます。  
【材料費300円】



### ❖春の鳥を見つけよう(◎◎)

4月9日(土) 9:00~11:00  
対象:子どもと保護者  
講師:信州野鳥の会  
内容:春の河原で  
バードウォッチング。



※各講座の持ち物などの詳細は  
ホームページからお申し込み時にご確認ください。

- ホームページやお電話で募集状況を確認の上、お申し込みください。
- 感染予防や安全管理のため募集定員を設定しています。このため本誌回覧の頃には受付終了となっている場合もあります。



かわらんべ  
ホームページ

# 各種相談所

相談は無料、  
 秘密は厳守します。 ⑤は予約制です。  
 ※相談日は祝日などにより変更することがあります。

相談名	相談日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	毎月第2火曜日	13:00~16:00	市役所A棟1階	総務文書課 内線2111
人権相談	火・金曜日	9:00~16:00	飯田地方合同庁舎4階 法務局飯田支局	飯田人権擁護委員協議会 ☎0265(22)0014
外国語相談	ポルトガル語	火・木曜日	市役所A棟1階 (外国語相談窓口)	男女共同参画課 内線5451
	タガログ語・英語	水・金曜日		
	中国語	月・火・木・金曜日		
	ベトナム語	木曜日		
女性の 相談 のための	悩みごと	月～金曜日	市役所A棟1階	子育て支援課 内線5739
	法律相談⑤	毎月第3火曜日	市役所C棟1階	男女共同参画課 内線5452
	就業相談⑤	毎月第3木曜日	市役所C棟2階	南信州地域振興局女性相談支援員 ☎080(8492)6481
教育相談	月～金曜日	8:30~17:00	市役所A棟3階	教育相談室 ☎0265(53)8730
子育て相談	月～金曜日	8:30~17:15	りんご庁舎2階 こども家庭応援センター	内線5343
教育支援・就学相談				内線5342
家庭児童相談				内線5301
こころの相談日⑤	毎月第2月曜日	13:30~、15:00~	飯田市保健センター相談室	保健課保健指導係 内線5534
不妊・不育相談⑤	偶数月第1月曜日	17:00~19:00	市役所保健センター2階	保健課健康推進係 内線5513
	奇数月第1月曜日	17:00~20:00		
	毎月第3月曜日	13:00~15:00		
就活相談⑤	毎月第2・4木曜日	13:00~17:00	市役所A棟3階	ジョブカフェいいだ 内線3514
中小企業経営者のための 経営悩み相談⑤	月～金曜日	9:00~17:30	飯田商工会議所 (常盤町41)	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500
巡回労働相談⑤	毎月第2・4水曜日 (4月無し、5月第2水曜日除く)	12:30~15:30	勤労者福祉センター	産業振興課 ☎0265(53)6078 南信労政事務所 ☎0265(76)6833
消費生活相談 (多重債務相談を含む)	月～金曜日	8:30~17:15	市役所C棟1階	飯田市消費生活センター ☎0265(22)4530
心配 相談 こと	一般相談	月～金曜日	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
	特別相談	火曜日		
	法律相談⑤	金曜日		
結婚相談	休日	毎月第2・ 第3日曜日	さんとびあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人・独身確認書類 と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182
	平日	月～金曜日		
障がいのある方の 相談⑤	月～金曜日	8:30~17:30	さんとびあ飯田	飯伊圏域障がい者総合支援センター ☎0265(24)3182
生活や就労などの 相談	月～金曜日	8:30~17:30	飯田市生活就労支援センター (まいさぼ飯田)	☎0265(49)8830
高齢者の介護予防 や生活、介護保険、 認知症の相談	月～金曜日	8:30~17:30	いいだ地域包括支援センター	☎0265(56)1595
			いがら地域包括支援センター	☎0265(28)2361
			かわじ地域包括支援センター	☎0265(27)6052
			南信濃地域包括支援センター	☎0260(34)1066
かなえ地域包括支援センター	☎0265(53)9411			
成年後見相談	月～金曜日	8:30~17:30	いいだ成年後見支援センター	☎0265(53)3187
認知症の方や家族の 相談・交流⑤	毎月第2・4木曜日	10:00~11:30	ほっとカフェわたの実	社会福祉協議会 ☎0265(53)3181
	毎月第4日曜日 (相談のみ随時受付可)	13:00~15:00	介護老人保健施設 ゆうゆう	☎0265(53)6048

# 市からの情報

さまざまな媒体で情報発信しています



## 飯田市公式「広報いいだ」SNS



くらしの情報や旬な話題などを動画や写真とともに配信しています。



Facebook



Twitter



Instagram



YouTube

## いいだFM iステーション FM76.3MHz

### ★広報いいだの風

市からのお知らせをお届けします。

- 月～金曜日／  
7:30～、8:30～、12:30～、17:30～、18:30～
- 土曜日／11:30～

### ★かざこし歳時記

さまざまなテーマで市民の声をお届けする市の企画番組です。 ※第5週の放送はありません。

- 月～金曜日／  
8:40～ (再放送12:40～、17:40～)
- ◎「Weeklyかざこし」と題して、一週間のかざこし歳時記をまとめて放送します。
- 土・日曜日／17:00～18:00

◎番組表は「いいだFM」のホームページでチェック!

HP

いいだ FM

Q 検索



### ★外国語広報

飯田市からのお知らせを、英語・ポルトガル語・中国語でお届けしています。

- 土・日曜日／18:00～18:30

## 飯田市ウェブサイト

くらしの情報やイベント情報など、最新情報を掲載！  
全ページスマートフォン対応!

HP

飯田市

Q 検索



## ケーブルテレビ

### ★データ放送「結チャンネル」 12チャンネル

暮らしに便利な情報をデータ放送で配信しています。

- 市役所からのお知らせ
- 暮らしの情報(休日当番医、市民バス情報、  
ごみ収集カレンダーなど)
- 緊急情報
- 市内イベント情報
- お悔やみ
- 地区のお知らせ
- 気象情報
- 南信州新聞社News など



※画面イメージ

### ★テレビ広報 ～市民のみなさんへ～

#### 地デジ11チャンネル(713チャンネル)

飯田市の政策や行事などを紹介します。

#### 3月の放送予定

#### リニア駅ができるまち飯田

#### ●放送日程

放送日	主な放送時間
21日(祝)～ 23日(水)	8:30～ 9:30～ 12:00～ 15:30～ 18:15～ 19:15～ 20:15～ 22:15～ 23:15～
24日(木)・ 25日(金)	8:30～ 9:30～ 15:30～ 18:15～ 22:15～ 23:15～
26日(土)	放送はありません。
27日(日)	8:30～
28日(月)～ 4月1日(金)	9:30～ 22:30～

### ★議会中継

#### 714チャンネル

市議会開会中は議会の様子を生中継で放送します。



# 三六災害から60年

【三六災害】  
昭和36年6月の激しい雨は、伊那谷に死者・行方不明者136人、浸水戸数18,488戸に及び被害をもたらした。



当時と現在、  
あの場所は—



●場所：龍江、竜丘、川路地区一帯

[国土交通省天竜川上流河川事務所所蔵]

川路村(当時)では、天竜川の氾濫によって、多くの家屋や田畑に被害が発生しました。それでも、地域の皆さんが協力し合い、高台の家に避難した結果、幸いにも犠牲者はいませんでした。

## 美博だより

●美術博物館 ☎0265(22)8118

トピック展示

# 元善光寺のご開帳



元善光寺(座光寺)

元善光寺は、「善光寺縁起」にその名を残す座光寺に位置し、平成27年のご開帳でも30万人を超える参拝者が訪れた当地屈指の由緒ある寺として知られています。江戸時代には各地へ出向いて宝物を開帳するいわゆる出開帳がたびたび行われてきたのも大きな特徴です。

この展示では、4月3日から予定されているご開帳に合わせ、全国に広まった善光寺信仰と、元善光寺のご開帳の様子を紹介します。

期間 **3月8日(火)～5月29日(日)**

- 場所／美術博物館 文化展示室トピックコーナー
- 観覧料／一般 150円、高校生 100円、小中学生 50円

関連行事

文化講座①「女性たちは善光寺をめざす」

- 期日／3月13日(日)
- 講師／青木隆幸(美術博物館専門研究員)

文化講座②「善光寺信仰と元善光寺」

- 期日／4月24日(日)
- 講師／織田顕行[おだあきゆき](美術博物館学芸員)

## 歴史研だより

●歴史研究所 ☎0265(53)4670

# オーラルヒストリー3「生存の地域史をかたる」を刊行します



3月末刊行

飯田市歴史研究所発行  
B5判 312頁  
価格 1700円

「生存の地域史」とは、地域の人々が、人間らしく生きるために、いかにして生命を産み、育て、守り生活し、働いてきたのか、そのために、どのような人間関係を結び、地域の力を築いてきたのかを探ったものです。

本書は、医療・保健衛生に携わった方、山村に生きる教師、障がいのある方や外国由来の方との共生のために奮闘してきた方々に人生経験をお聴きし、コロナ禍の現在と照らし合わせながら編集を進めました。本書が今日の地域社会における生存の条件を過去にさかのぼって考えていくための一助となれば幸いです。

申し込み・問い合わせ

歴史研究所 ☎0265(53)4670 FAX 0265(21)1173 ✉iibr@city.iida.nagano.jp

飯田市の人口(1月末現在)■人口=98,276人(前月比-109)男47,439人/女50,837人 ■世帯数=40,069世帯(前月比-8)

発行日:令和4年3月1日 発行:長野県飯田市 編集:市長公室 秘書広報課 〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 印刷:ユニプリント株式会社

♻️ 古紙配合率80%以上の再生紙を使用しています。 植物油インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。